



## Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi

Mic Finanto Ario Bangun<sup>1</sup>, Daya Sovranita<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

### Abstract

Received: 12 November 2022  
Revised: 14 November 2022  
Accepted: 18 November 2022

*Students who have taken thesis courses for more than one semester, there are obstacles the obstacles experienced while compiling thesis, these obstacles that make students procrastinate academically, what if students do not manage their time well, they will often experience academic procrastination. Academic procrastination is the behavior of avoiding academic assignments, procrastinating academic assignments in a way that causes failure, academic unhappiness and stress. Time management is the behavior of managing time as effectively as possible by using planning, scheduling, controlling time, making the most urgent priorities and organizing what is done, such as setting up a place to study and not delaying assignments. The purpose of this study was to determine the correlation between time management and academic procrastination in students who are preparing their thesis at Bhayangkara University, Jakarta Raya. Respondents taken amounted to 114 students, sampling using purposive sampling technique. The data collection method uses a time management scale and an academic procrastination scale. The results show that there is a significant negative relationship between time management and academic procrastination, namely  $(r) = -0.781$  with a significance of 0.000 ( $p < 0.05$ ). Then the hypothesis proposed by the researcher is accepted, namely the higher the time management, the lower the academic procrastination and vice versa.*

**Keywords:** *time management, academic procrastination*

(\*) Corresponding Author: [mic.finanto@dsn.ubharajaya.ac.id](mailto:mic.finanto@dsn.ubharajaya.ac.id)

**How to Cite:** Bangun, M. F., & Sovranita, D. (2022). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(22), 575-582. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7388684>

## PENDAHULUAN

Pendidikan suatu kebutuhan yang diperlukan oleh masyarakat dalam proses kehidupan untuk mengembangkan diri menjadi individu yang berguna bagi negara, nusa dan bangsa. Perguruan tinggi sebagai lembaga pendidikan memegang peran penting untuk menghasilkan tenaga ahli yang tangguh dan kreatif dalam menghadapi tantangan dengan bekal ilmu dan kemampuan yang sudah di pelajarnya. Peserta didik yang menuntut ilmu di suatu perguruan tinggi dinamakan mahasiswa.

Mahasiswa juga merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali syarat dengan berbagai predikat, Sarwono (Burhani, 2016). Mahasiswa dituntut untuk kreatif, aktif, dan rajin dalam belajar dan menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen. Selain itu mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan pendidikan strata satu selama kurun waktu empat tahun, namun masih ada saja mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan pendidikannya selama kurun waktu empat tahun.



Salah satu syarat dapat lulus di perguruan tinggi mahasiswa harus menyelesaikan skripsi, menurut Wirartha (Mujahidah, 2014) skripsi merupakan karya tulis ilmiah dari mahasiswa yang sedang menyelesaikan program studi strata satu. Skripsi tersebut sebagai bukti dimana kemampuan akademik mahasiswa yang bersangkutan dalam penelitian dengan topik yang sesuai dengan bidang studinya.

Setiap mahasiswa memiliki kendala masing-masing dalam proses mengerjakan skripsi. Dua mahasiswa Universitas Padjajaran dikabarkan meninggal dunia didalam kamar kos, mahasiswa tingkat akhir yang sudah semester 13 meninggal dunia sebelum menyelesaikan tugas akhir atau skripsinya (Putra, 2018).

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang sudah dilakukan di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya diketahui terdapat beberapa mahasiswa yang sudah semester 14 mahasiswa cenderung malu ketika ditanya sudah semester berapa, atau kapan lulus, mahasiswa cenderung akan menghindari orang yang bertanya, tidak hanya itu motivasi mahasiswa akan menurun ketika mahasiswa sudah semester 14 karena sudah tidak memiliki teman dan harus beradaptasi dengan adik tingkatnya maka semangat untuk belajar ikut menurun.

Individu yang tidak dapat mengelola waktu dengan baik mereka cenderung akan melakukan perilaku penundaan dalam mengerjakan tugas maupun pekerjaan. Berdasarkan hasil wawancara yang sudah peneliti paparkan di atas bahwa mahasiswa sebagian besar melakukan penundaan dalam proses pengerjaan skripsinya, dengan berbagai alasan yang berbeda-beda di antaranya ada yang menunda pengerjaan skripsi karena kesukaran dalam mengatur waktu antara kerja dan pengerjaan skripsinya, melakukan penundaan skripsi hingga berbulan-bulan dengan disengaja karena kesulitan dalam mencari materi, referensi dan lain sebagainya

Mahasiswa dalam mengerjakan skripsi memiliki kebebasan untuk mengerjakan atau tidak mengerjakan. Menurut Ursia, Siaputra dan Sutanto (2013) ketika mahasiswa memilih untuk tidak mengerjakan maka di masa depan ketika tenggang waktu itu tiba akan ada konsekuensi buruk yaitu tidak lulus. Namun ketika pada masa sekarang pelaku penunda-nunda atau disebut juga prokrastinator akan mendapatkan kenikmatan dan keuntungan, misalnya ketenangan pikiran.

Dosen Universitas Surabaya yang menyatakan orang Indonesia masih suka menunda-nunda pekerjaan, meskipun tampaknya mudah, kerugian yang ditimbulkan bisa mencapai triliunan rupiah. Menunda-nunda pekerjaan dalam psikologi disebut prokrastinasi, penelitian yang dilakukan pada mahasiswa yang menunda- nunda mengerjakan skripsi. Kerugian yang di akibatkan karena menunda-nunda pengerjaan skripsi sampai triliunan rupiah persemesternya, dihitung dari penambahan biaya kuliah dan biaya hidup selama menempuh kuliah (Edy, 2011).

Solomon & Rothblim (1984) yang menyatakan bahwa penundaan yang dilakukan pada jenis formal yang berhubungan dengan tugas akademik. Hasil penelitian di Amerika Serikat menunjukkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah yang menimpa sebagian besar pelajar. Menurut Ferrari Jhonson dan McCown (1995) Faktor yang mempengaruhi prokrastinasi salah satunya adalah manajemen waktu.

Menurut Taylor (Sandra dan Djalali, 2013) manajemen waktu merupakan pencapaian sasaran utama kehidupan sebagai hasil dari menyisihkan kegiatan-kegiatan namun tidak berarti yang sering kali justru memakan waktu.

### **Tinjauan Pustaka Prokrastinasi Akademik**

Menurut Ferrari, Johnson, dan McCown (1995) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik yaitu perilaku menghindari tugas akademik, menunda-nunda tugas akademik dengan cara yang menyebabkan kegagalan ketidakbahagiaan akademik dan stress.

Ferrari, Jhonson dan McCown juga mengatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu tindakan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, seperti menulis paper, membaca buku pelajaran, membayar administrasi, menghadiri perkuliahan, mengerjakan tugas, belajar guna persiapan ujian, mengembalikan buku perpustakaan, maupun menyusun skripsi

Prokrastinasi akademik merupakan tindakan menunda-nunda tugas yang dilakukan oleh seseorang untuk menghindari tugas akademik, mahasiswa yang melakukan prokrastinasi dapat mengakibatkan kerugian akademik termasuk nilai yang buruk dan berdampak pada masa depan.

Ferrari Johnson dan McCown (1995) mengungkapkan prokrastinasi akademik suatu perilaku penundaan dapat termanifestasikan dalam aspek yang terdiri dari:

Adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas. Kelambanan dalam mengerjakan tugas. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual. Melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas yang harus dikerjakan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik menurut Ferrari Johnson, dan McCown (1995) di kategorikan menjadi dua macam yaitu : Faktor internal yaitu faktor-faktor yang timbul dari dalam diri prokrastinator yang dapat mempengaruhi munculnya prokrastinasi. Faktornya terdiri dari kondisi fisik dan kondisi psikologis prokrastinator yang berhubungan dengan stres dan kelelahan.

Faktor eksternal yaitu faktor dari luar prokrastinator yang ikut mempengaruhi kecenderungan munculnya prokrastinasi pada prokrastinator yaitu terdapat dari lingkungan yang tidak kondusif, lingkungan yang mendasarkan penilaian dan penghargaan pada hasil akhir bukan pada proses, gaya pengasuhan orang tua, ketakutan akan gagal, tidak menyukai tugas, dan ketidak mampuan dalam mengelola atau me- manage waktu.

### **Manajemen Waktu**

Manajemen waktu sebagai perilaku dalam mengatur waktu seefektif mungkin dengan menggunakan perencanaan, penjadwalan, mengontrol waktu, membuat skala prioritas yang paling mendesak serta kemampuan mengorganisir yang dapat dilakukan seperti mengatur tempat belajar dan tidak menunda tugas (Macan et al, 1990).

Menurut Laken (dalam Macan, 1994) manajemen waktu yaitu suatu perilaku individu pada awalnya menentukan kebutuhan dan keinginan mereka kemudian menjadikannya kebutuhan tersebut suatu hal yang penting. Manajemen waktu adalah suatu bentuk keputusan seseorang untuk membangun, melindungi,

dan menyesuaikan waktu mereka dengan perubahan kondisi (Aeon dan Aguinis, 2017).

Manajemen waktu merupakan perilaku untuk mengatur waktu seefektif mungkin, dengan cara menentukan kebutuhan dan keinginan mereka kemudian menjadikannya kebutuhan tersebut untuk memprioritaskan, suatu hal yang penting. Perasaan yang lebih baik dari waktu ke waktu, mempunyai banyak tenaga, tidur yang berkualitas, dan semakin banyak yang bisa di lakukan. Agar dapat mengelola waktu dan sumber daya yang terbatas untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Menurut Macan, Dipboye, Phillips dan Shahani, (1990) mengungkapkan aspek manajemen waktu adalah :

1. Menetapkan sasaran dan prioritas
2. Mekanisme manajemen waktu
3. Kontrol terhadap waktu
4. Preferensi untuk pengorganisasi.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang menekankan pada angka – angka dan analisis menggunakan statistik. Metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2013).

Variabel merupakan objek yang dijadikan suatu hal yang di selidiki dalam suatu penelitian yang memiliki berbagai variasi di dalamnya (Periantalo, 2016). Penelitian ini menggunakan dua variabel :

1. variabel independen (X) adalah manajemen waktu
2. Variabel dependen (Y) adalah prokrastinasi akademik.

Subjek penelitian merupakan sumber data yang bisa memberikan data berupa jawaban lisan melalui wawancara atau jawaban tulisan melalui angket (Arikunto, 2006). Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Kampus Bekasi.

Populasi yaitu wilayah generalisasi yang mempunyai karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian disimpulkan (Sugiyono, 2010). Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang sudah mengambil SKS mata kuliah skripsi lebih dari satu semester di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dengan jumlah keseluruhan 570 mahasiswa.

Penelitian, pengambilan sampel yang tepat bisa mengarahkan pada generalisasi yang kuat terhadap hasil penelitian sehingga peneliti dengan tegas menyatakan kriterian dari subjek tersebut (Periantalo, 2016). Menurut Arikunto (2006) apabila jumlah subjek kurang dari 100 maka populasi diambil semua dan apabila jumlah subjek lebih dari 100 orang, maka sampel yang diambil antara 10-15% atau 20-25%. Karena populasi penulis lebih dari 100 maka penulis menggunakan 20 % dari populasi didapatkan sampel berjumlah 114 mahasiswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik tidak acak (non random) yaitu purposive (tujuan).

Skala yang digunakan adalah skala prokrastinasi akademik merupakan skala khusus yang dirancang untuk mengukur prokrastinasi akademik yang

dipersepsikan oleh subjek penelitian. Skala ini dibentuk berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Ferrari, Johnson dan McCown (1995) yaitu adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas yang seharusnya dikerjakan.

Skala manajemen waktu merupakan skala khusus yang dirancang untuk mengukur manajemen waktu yang dimiliki oleh subjek penelitian. Skala ini dibentuk berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Macan, Dipboye, Phillips dan Shahani (1990) diantaranya menetapkan sasaran dan prioritas, mekanisme manajemen waktu, kontrol terhadap waktu dan preferensi untuk pengorganisasi.

Berdasarkan data hasil uji coba skala prokrastinasi akademik pada 50 responden secara langsung dapat diketahui bahwa dari 40 aitem terdapat 7 butir aitem yang tidak valid. Karena aitem tersebut memiliki indeks daya diskriminasi  $<0,250$ , sehingga aitem pernyataan yang tersisa 33 aitem yang dinyatakan valid. Skala manajemen waktu dapat diketahui bahwa dari 40 aitem terdapat 2 butir aitem yang tidak valid. Karena aitem tersebut memiliki indeks daya diskriminasi  $<0,250$ , sehingga aitem pernyataan yang tersisa 38 aitem yang dinyatakan valid.

Berdasarkan perhitungan spss menggunakan aitem prokrastinasi akademik didapatkan hasil reliabilitas yaitu 0,748 yang berdasarkan ketentuan tingkat reliabilitas bisa dikatakan cukup bagus dan dapat digunakan untuk melakukan penelitian. Sedangkan untuk variabel manajemen waktu berdasarkan perhitungan spss didapatkan hasil reliabilitas yaitu 0,744 yang berdasarkan ketentuan tingkat reliabilitas bisa dikatakan cukup bagus dan dapat digunakan untuk melakukan penelitian.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas serta uji hipotesis, uji normalitas dilakukan menggunakan Teknik Kolmogrov – Smirnov dengan syarat  $p > 0,05$  untuk data dikatakan terdistribusi normal. Kemudian dilakukan uji linieritas untuk melihat apakah kedua variable yang diukur dengan instrument ukur memiliki hubungan yang linier atau tidak dengan syarat  $p < 0,05$  untuk data dikatakan linier. Uji hipotesis menggunakan Teknik uji statistika parametrik dengan korelasi pearson product moment. Dengan korelasi parametrik tes yaitu pearson (Periantalo, 2016). Teknik analisis korelasi pearson product moment dengan alasan sifatnya yang menguji hubungan antara dua variabel yang diproses dengan bantuan software SPSS statistik 22.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil analisis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS 22 (Statistical package for social science) for windows. Adapun hasil dari uji normalitas yang telah dilakukan pada variabel manajemen waktu dan prokrastinasi akademik didapatkan hasil signifikansi yang sama yaitu 0,200 dimana ( $p < 0,05$ ).

Berdasarkan perhitungan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut adalah normal. Setelah melakukan uji normalitas, selanjutnya uji linieritas pada kedua variabel, dari hasil uji linieritas yang telah dilakukan didapatkan hasil taraf signifikan sebesar 0,000 dimana  $p > 0,05$  yang berarti kedua variabel memiliki hubungan yang linear.

Hasil uji korelasi variabel manajemen waktu dengan prokrastinasi diketahui bahwa nilai koefisien korelasi yaitu sebesar -0,781 dengan nilai signifikansi ( $p$ ) 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima yaitu “terdapat hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi di universitas bhayangkara jakarta raya kampus bekasi.

Nilai koefisien korelasi yang negatif menunjukkan bahwa ada hubungan berbanding terbalik, dimana kenaikan satu variabel akan menyebabkan penurunan pada variabel lain begitu juga sebaliknya. Sejalan dengan yang dijelaskan Steel (2010) prokrastinasi suatu penundaan sukarela yang dilakukan oleh seseorang terhadap tugasnya meskipun tahu bahwa hal tersebut akan berdampak buruk (Ursia, Siaputra dan Sutanto, 2013). Sehingga meskipun mereka mempunyai manajemen waktu yang tinggi ketika para mahasiswa memiliki keinginan untuk melakukan penundaan terhadap tugasnya masih mungkin terjadi, meskipun masih begitu banyak faktor yang mempengaruhi mahasiswa ini melakukan penundaan.

Berdasarkan kategorisasi mean empirik yang diperoleh dari variabel manajemen waktu dan prokrastinasi berada pada kategori yang sama yaitu berada pada kategori sedang. Prokrastinasi akademik memiliki nilai mean empirik sebesar 89,03 berada pada kategori sedang bagian bawah. Sedangkan nilai mean empirik pada variabel manajemen waktu sebesar 122,26 berada pada kategori sedang bagian atas.

Hal tersebut menunjukkan masih terdapat perbedaan meskipun berada dalam kategori yang sama, dimana prokrastinasi yang dialami oleh para subjek berada dalam kategori yang lebih rendah dibandingkan dengan manajemen waktu. Maka hal ini masih dapat menggambarkan hubungan negatif antara keduanya.

Pada penelitian ini, permasalahan manajemen waktu dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya nampaknya tidak berada dalam tingkat yang mengkhawatirkan, meskipun mahasiswa sudah mengambil mata kuliah skripsi lebih dari satu semester. Hal ini dapat terjadi karena kemampuan manajemen waktu yang baik, dapat membantu individu dalam kehidupan sehari – hari, terutama membuat focus seseorang pada tugas yang penting, Harlina (Aprilia, 2016).

Selain itu, prokrastinasi akademik yang tidak mengkhawatirkan, bisa disebabkan karena tingkat prokrastinasi akademik seseorang akan semakin meningkat seiring dengan makin lamanya studi seseorang. Solomon dan Rothblum juga mengungkapkan bahwa indikasi penundaan akademik adalah masa studi lima tahun atau lebih, Solomon dan Rothblum (Kusuma, 2010).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Kampus Bekasi.

Sedangkan hasil koefisien korelasi menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel adalah negatif dan memiliki hubungan yang kuat, dimana apabila semakin tinggi prokrastinasi akademik maka semakin rendah manajemen waktu

begitu pula sebaliknya semakin tinggi manajemen waktu maka semakin rendah prokrastinasi akademik.

Demikian (Ha) yang menyatakan ada hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Kampus Bekasi diterima dan (Ho) yang menyatakan tidak ada hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Kampus Bekasi di tolak.

## **SARAN**

### **Saran Praktis**

Bagi Mahasiswa: agar dapat menggunakan waktu dengan sebaik mungkin, dan di gunakan berdasarkan kegiatan yang terpenting dahulu di bandingkan menunda ataupun di gunakan untuk yang tidak penting karena waktu tidak mampu di putar ulang kebelakang.

Bagi Orang Tua: mampu mengingat kan anaknya mengenai tugas-tugas dan memberikan dukungan, karena terkadang mahasiswa merasa bosan, jenuh dengan tugas – tugasnya, terlebih pada tugas akhir yang membutuhkan waktu rentan waktu yang lama dibandingkan tugas kuliah yang lain.

### **Saran bagi peneliti selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian serupa, mengenai manajemen waktu menggunakan variabel lain yang berhubungan dan berkontribusi dengan manajemen waktu.

Disarankan untuk menggunakan teori terbaru guna memperbarui teori yang sebelumnya, karena variable dapat berkembang mengikuti zaman .

Dalam membuat pernyataan diusahakan jangan terlalu banyak, agar responden tidak merasa jenuh atau malas dalam mengisi pernyataan dan hasilnya dapat sesuai dengan apa yang peneliti inginkan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aeon, B., & Aguinis, H. (2017). It's About Time New Perspectives and Insights On Time Manajemen. *Academy of Management Perspectives*, Vol. 31, No. 4, 309 - 330.
- Aprilia, A. D. (2016). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Kerja Pada Mahasiswa Yang Bekerja Di PT.X Yogyakarta
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Burhani, I. (2016). Pemaknaan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Psikologi*.
- Edy. (2011). *Orang Indonesia Suka Menunda-nunda Pekerjaan*. Retrieved from ubaya: [Http://www.ubaya.ac.id/ubaya/news\\_detail/668/Orang-Indonesia-Suka-Menunda-Nunda-Pekerjaan.html](http://www.ubaya.ac.id/ubaya/news_detail/668/Orang-Indonesia-Suka-Menunda-Nunda-Pekerjaan.html)
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance theory, Research, and Treatment*. New York: Springer Science + Business Media .

- Kusuma, L. W. (2010). Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. *jurnal psikologi*.
- Macan, T. H. (1994). Time Manajemen : Test of a process model. *Journal Of Applied Psychology*, Vol, 79, No 3, 381-391.
- Macan, T. H., Dipboye, R., Phillips, A. P., & Shahani, C. (1990). College Students Time Manajement Correlations With Academic Performance and Stress. *Journal Of Educational Psychology* Vol,82, No 4, 760-768.
- Mujahidah, i. (2014). Hubungan Antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. *jurnal psikologi*.
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Putra, W. (2018). Dalam sepekan Dua Mahasiswa Unpad Tewas Gantung Diri. *Detiknews*: <https://m.detik.com/news/berita-jawa-barat/d-4357998/dalam-sepekan-dua-mahasiswa-undad-tewas-gantung-diri>
- Sandra, K. I., & Djalali, M. A. (2013). Manajemen Waktu, Efikasi Diri dan Prokrastinasi. *Persona* , *Jurnal Psikologi Indonesia*, vol. 2, no. 3, hal 217 - 222
- Solomon, L. J., & Rotrblum, E. D. (1984). Academic Procrastination Frequency and Cognitive- Behavioral Correlates. *Journal Of Counseling Psychology*, vol 31, No 4 University Of Vermant .
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methops)*. Bandung: Alfabeta.
- Suryo, J. A. C. (2017). Hubungan Antara Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik Siswa Yang Aktif Dalam Media Sosial Di Yogyakarta
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Makara Seri Sosial Humaninora*,17 (1), doi : 10,7454/mssh.v 17i1, 1798, 1-18.